군포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

2026년 11월 식단표
(1-2세 식단)

군포시립힐스테이트금정어린이집
031-427-3579

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)
○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산
○ 백김치: 배추-국내산
○ 소고기, 돼지고기, 계란: 국내산

※ 본 어린이집은 천연재료로 우려낸 육수를 사용합니다
식자재 공급처: CJ 프레시안

11월의 푸드브릿지 식품 '당근'
푸드브릿지는 아이 들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.
* 자세한 내용은 11월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.

- ♥ 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (11월 제철 식재료 : 배추, 유자)

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/생일식단	5일(목)	6일(금)	7일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산
오전간식	과일(사과)	당근죽	경기도과일(샤인머스캣)	잔멸치죽	과일(귤)	두유⑤
점심	밥(차조밥) 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) ♥들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 김치(백김치⑨)	닭살볶음우동⑤⑥⑮ 밥(쌀밥) 치즈② 김치(배추김치⑨)
오후간식	구운달걀①&우유②	채소전①⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	
열량/단백질	449.5/21.9	427.5/15.1	492.7/21.3	394.0/15.7	427.2/20.9	403.4/13.9
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지	오리고기-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산
오전간식	과일(키위)	타락죽②	경기도과일(배)	치즈죽②	과일(배)	미숫가루우유②⑤
점심	밥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑯ ♥유자청연근무침 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 달걀무챗국①⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국 얼갈이무침 김구이 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 김치(배추김치⑨)	밥(수수밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	참치마요덮밥①⑤⑥ 유부부춧국⑤ 과일(바나나) 김치(백김치⑨)
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	빵(쌀빵①②⑤⑥) &무항생제우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥	
열량/단백질	429.8/14.5	452.1/18.5	390.6/13.3	443.0/19.4	398.7/17.4	374.1/15.4
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우		닭고기-국내산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산
오전간식	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧	경기도과일(샤인머스캣)	차조양파죽	경기도과일(배)	빵(카스텔라①②⑤⑥)
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(배추김치⑨)	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ 달걀팟국① 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 매실청닭살구이⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 모듬버섯국⑤⑥ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ ♥배추나물 김치(백김치⑨)	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 밥(쌀밥) 과일(배) 김치(배추김치⑨)
오후간식	빵(호빵②⑤⑥)&우유②	유부초밥⑤&차(♥유자차)	치즈퀘사디아②⑥	찐단호박&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	433.2/16.4	404.7/18.2	411.0/14.1	427.8/18.3	410.1/16.6	358.3/10.8
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우	햄(돼지고기)-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산	
오전간식	과일(단감)	연근죽	미숫가루우유②⑤ 배(경기도과일추가제공)	영양닭죽⑮	과일(배)	우유②
점심	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 김치(배추김치⑨)	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 참치양파볶음⑤ 과일(바나나) 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 김치(백김치⑨)	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫⑱ 다시마양팟국 과일(귤) 김치(배추김치⑨)
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	빵(쌀빵①②⑤⑥)&무항생제우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	435.0/16.1	425.6/16.8	409.7/14.8	431.0/20.2	417.4/16.1	330.5/11.4
일자	30일(월)					
원산지	돼지고기-국내산					
오전간식	과일(사과)					
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	444.8/16.5					

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

군포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

2026년 11월 식단표
(3-5세 식단)

군포시립힐스트에트금정어린이집
031-427-3579

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)
○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산
○ 백김치: 배추-국내산
○ 소고기, 돼지고기, 계란: 국내산

※ 본 어린이집은 천연재료로 우려낸 육수를 사용합니다
식자재 공급처: CJ 프레시안

11월의 푸드브릿지 식품 '당근'
푸드브릿지는 아이 들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.
* 자세한 내용은 11월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.

- ♥ 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (11월 제철 식재료 : 배추, 유자)

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/생일식단	5일(목)	6일(금)	7일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산
오전간식	과일(사과)	당근죽	경기도과일(샤인머스캣)	잔멸치죽	과일(귤)	두유⑤
점심	밥(차조밥) 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉조림④⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) ♥들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 김치(백김치⑨)	닭살볶음우동⑤⑥⑮ 밥(쌀밥) 치즈② 김치(배추김치⑨)
오후간식	구운달걀①&우유②	채소전①⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	
열량/단백질	656.6/32.1	632.2/23.2	723.0/31.1	607.6/24.0	661.1/27.4	555.2/17.7
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지	오리고기-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산
오전간식	과일(키위)	타락죽②	경기도과일(배)	치즈죽②	과일(배)	미숫가루우유②⑤
점심	밥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑯ ♥유자청연근무침 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 달걀무챗국①⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국 얼갈이무침 김구이 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 김치(배추김치⑨)	밥(수수밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	참치마요덮밥①⑤⑥ 유부부춧국⑤ 과일(바나나) 김치(백김치⑨)
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	빵(쌀빵①②⑤⑥) &무항생제우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥	
열량/단백질	626.2/20.7	665.1/26.8	600.9/20.5	646.6/28.3	613.4/26.8	526.7/21.6
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우		닭고기-국내산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산
오전간식	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧	경기도과일(샤인머스캣)	차조양파죽	경기도과일(배)	빵(카스텔라①②⑤⑥)
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(배추김치⑨)	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ 달걀팟국① 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 매실청닭살구이⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 모듬버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ ♥배추나물 김치(백김치⑨)	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 밥(쌀밥) 과일(배) 김치(배추김치⑨)
오후간식	빵(호빵②⑤⑥)&우유②	유부초밥⑤&차(♥유자차)	치즈퀘사디아②⑥	찐단호박&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	631.5/23.5	622.6/28.0	645.3/19.7	623.2/26.4	605.3/21.4	551.3/16.6
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우	햄(돼지고기)-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산	
오전간식	과일(단감)	연근죽	미숫가루우유②⑤ 배(경기도과일추가제공)	영양닭죽⑮	과일(배)	우유②
점심	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 김치(배추김치⑨)	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 참치양파볶음⑤ 과일(바나나) 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 김치(백김치⑨)	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫⑱ 다시마양팟국 과일(귤) 김치(배추김치⑨)
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	빵(쌀빵①②⑤⑥)&무항생제우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	636.7/27.1	628.3/24.4	616.1/21.2	628.1/29.4	624.4/23.2	473.4/15.9
일자	30일(월)					
원산지	돼지고기-국내산					
오전간식	과일(사과)					
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	622.0/23.4					

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

11월의 푸드브릿지 당근

당근에 대해 알아보아요!

특유의 향과 고운 주홍빛이 특징인 당근은 원뿔 형태를 가진 친숙한 채소입니다.
국내에서는 사계절 재배가 가능하여 언제든지 쉽게 만나볼 수 있습니다.

효능

눈 건강	베타카로틴은 체내에서 비타민 A로 전환되어 눈건강에 도움을 줌.	혈관 건강	루테인과 리코펜 성분이 풍부하여 고혈압과 동맥경화 예방에 도움을 줌.

구입요령

- 주황색이 선명하고 진한 것이 좋습니다.
- 단단하고 모양이 휘지 않은 것이 좋습니다.

출처: 네이버 지식백과

당근와 친해져 보아요!

푸드브릿지(Food Bridge)란?

푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 **식재료의 노출을 점점 늘리는 방법**으로, 새로운 음식과 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식을 예방하는 데 효과가 있습니다.

11월 식단에 제공하는 푸드브릿지 메뉴

날짜	1주	2주	3주	4주
메뉴	당근죽	쇠고기당근볶음밥	숙주당근무침	돈육당근조림
제공방법	당근을 알아볼 수 없도록 썰어서 제공	당근을 작게 썰어서 제공	당근을 중간크기로 썰어서 제공	당근을 먹기 좋은 크기로 썰어서 제공

당근를 이용한 건강레시피

쇠고기당근볶음밥

✓ **재료**

1~2세 1인 기준

: 백미 36g, 쇠고기 29g, 당근 7g, 양파 3g, 진간장 1.3g, 설탕 0.33g, 다진 마늘 0.13g, 참기름 0.65g, 대파 3g, 식용유 1g

3~5세 1인 기준

: 백미 55g, 쇠고기 45g, 당근 10g, 양파 5g, 진간장 2g, 설탕 0.5g, 다진 마늘 0.2g, 참기름 1g, 대파 5g, 식용유 1.5g

✓ **만드는 방법**

① 밥을 미리 짓는다
② 당근, 양파, 대파를 잘게 다진다.
③ 쇠고기는 핏물을 제거하고 잘게 다진다.
④ 진간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름을 넣어 양념장을 만든다
⑤ 팬에 식용유를 두르고 ②, ③, ④를 넣어 볶다가 쇠고기가 익으면 ①을 넣고 볶아준다.

돈육당근조림

✓ **재료**

1~2세 1인 기준

: 돼지고기 39g, 당근 13g, 양파 3g, 대파 1.3g, 진간장 2g, 설탕 0.33g, 다진 마늘 0.33g, 참기름 0.65g, 식용유 0.65g

3~5세 1인 기준

: 돼지고기 60g, 당근 20g, 양파 5g, 대파 2g, 진간장 3g, 설탕 0.5g, 다진 마늘 1g, 참기름 1g, 식용유 1g

✓ **만드는 방법**

① 돼지고기를 먹기 좋은 크기로 썬다.
② 당근, 양파를 먹기 좋은 크기로 썰고 대파는 어슷 썬다.
③ 진간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름을 섞어 양념장을 만든 후 ①을 재운다.
④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 볶다가 ②와 적당량의 물을 넣어 조린 후 참기름으로 마무리한다.



김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

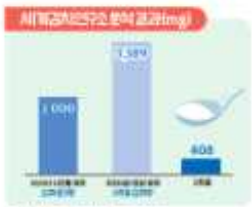
김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 나양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내환경 개선 | 면역증진 효과 | CHA증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납,카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띠는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

군포시립힐스테이트금정어린이집
HILLSTATE GEUMJEONG CHILDCARE

